

WING TSUN KUEN KUNG FU

APLICACIONES PRACTICAS



Cuadernos
Técnicos de
Kung Fu
Nº 23

WING TSUN KUEN KUNG FU

APLICACIONES PRACTICAS

**Cuaderno Técnicas de
Kung Fu n.º 23**

Por:

José M.ª Prat

**Miembro de la Philippine
Martial Arts Society.**



Valencia, 234. Barcelona. Apartado 36.274.

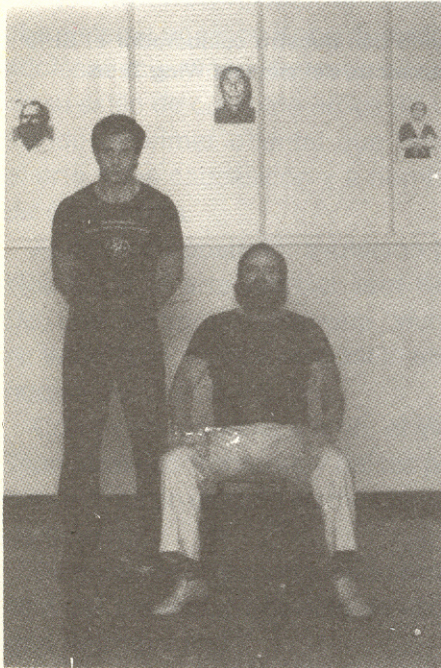
**Dedico esta obra a mi Si-fu Keith
R. Kernspecht, a mi Si-Kung Leung
Ting, y al fallecido Si-jo Yip Man.**

**A todos aquellos que un día fue-
ron mis estudiantes, a los que hoy
estudian en Choi's Cataluña, y a los
que algún día se unirán a la familia,
ya que gracias a ellos cada día sigo
creciendo.**

**Impreso en España
Depósito Legal B. 14.613-1984
ISBN 84-203-0162-0
Gráficas Socitra
Arquimedes, s/n.
HOSPITALET
(Barcelona)**

SOBRE EL AUTOR

José M.^a Prat es en la actualidad miembro de la Federación Europea de Wing Tsun o E.W.T.O. (European Wing Tsun Association), miembro de la International Wing Tsun Leung Ting Martial Arts Association (IWTLTMAA). – Y miembro de la International Wing Tsun Martial Arts Association (IWTMAA) o Federación Mundial de Wing Tsun. Como miembro de dichas asociaciones tiene la capacidad de enseñar Wing Tsun Kuen en España y de escribir artículos, obras, libros o cualquier material documental sobre el arte. El también está capacitado para defender y tratar sobre cualquier faceta relacionada o relativa a las Asociaciones mencionadas.



José M.^a Prat junto con Keith R. Kernspecht, el gran líder europeo del Wing Tsun Kuen.

Este trabajo está reconocido por las Asociaciones mencionadas.



El Si-Kung Kerspecht trabajando con nuestro colaborador el Si-fu José M.ª Prat el puñetazo directo recto, del sistema Wing Tsun.

PROLOGO

La gran fama actual del sistema Wing Tsun en todo el mundo es debida al fallecido artista marcial y actor Lee Jun Fan, más conocido por Bruce Lee.

Lee, un miembro del Clan Wing Tsun Pai del Kwoon de Yip Man, aprendió dicho sistema en Hong Kong durante su adolescencia. Años después enseñaría su estilo de combate en los EE.UU., siendo el primer oriental que pasara el arte a los caucásicos y a hombres de otras razas.

Aun con su posterior evolución técnica hacia el arte marcial Jeet Kune Do, Lee siempre mantendría “vivo” a su Wing Tsun, ya que este estilo era el núcleo del Jeet Kune Do.

Con él, se reconozca o no, el Wing Tsun atravesó fronteras y países para convertirse en el Kung Fu más famoso de la tierra.

Después de él, y continuando la difusión del sistema, otros si-fu se encargan de transmitirlo.

Yip Man había dado una nueva ascensión al sistema casi olvidado en China. Supo a través de su gran técnica

demostrar la eficacia y poder del estilo. Después de Yip Man, Lee lo transmitió a todo el mundo y además de estos dos hombres (ya fallecidos) tengo que incluir a un tercer gran difusor del sistema. Este gran tercer personaje es, para mí, el Si-fu Leung Ting, también estudiante del maestro Yip Man.

Leung Ting ha dado la vuelta al mundo enseñando el Wing Tsun Kuen y hoy su asociación es la más poderosa dentro del Wing Tsun Kuen. Su trabajo por este estilo ya es “histórico” por la expansión, por sus “clinic”, por editar la mejor obra de Wing Tsun y la mejor jamás escrita sobre el boxeo chino (para los occidentales) y sobre todo por haber mostrado técnicas secretas durante siglos a los occidentales.

Y siguiendo en esta línea de personas importantes dentro del Clan, tengo que hablar del hombre que ha sido mi Si-fu, Keith R. Kernspecht, estudiante del si-fu Leung Ting, y uno de los pocos occidentales que conocen todo el completo sistema Wing Tsun. Al igual que Leung Ting, Keith R. Kernspecht

ha editado diversos libros del estilo (además de los del si-fu Leung Ting al alemán), publica la primera revista del mundo dedicada al Wing Tsun (**El Mundo del WT**) y al igual que su Si-fu, Keith R. Kernspecht expande continuamente el arte por Alemania, Europa y otros lugares del mundo.

Mi interés, al igual que mis instructores, es el de aportar también algo al desarrollo y conocimiento, de los artitas marciales, del estilo Wing Tsun. Este fascículo es mi aportación al conocimiento mundial del arte.

En mi ilusión de difundir el sistema en España (ya que sé que existen miles

de practicantes de artes marciales que desearían aprender sus técnicas) creo que el presente trabajo ayudará enormemente a todos aquellos interesados y aficionados. También me gustaría poder realizar más trabajos sobre el sistema, después de este presente trabajo, para poder dar al artista marcial español la oportunidad de tener el mismo material documental que en los EE.UU. o Alemania o China poseen los amantes del Wing Tsun. En esa espera.

JOSE M.^a PRAT

Barcelona, 22 de marzo de 1984

CAPITULO 1.º

“LA VERDADERA HISTORIA DEL SISTEMA DE KUNG FU WING TSUN KUEN”

Consideraciones previas sobre la historia del boxeo chino

Aquellos lectores que han seguido mi trayectoria literaria sobre las artes marciales se habrán percatado de mi afición por los aspectos históricos de las artes marciales de Oriente, especialmente por las artes marciales chinas. Tengo que reconocer aquí que la historia del Kung Fu es la faceta que más me impresiona de este complejo y fascinante arte. Después de una década de estudio histórico del Kung Fu, ya he escrito sobre la historia del Clan Hung Gar, del Clan del dragón, del Clan de la Mantis, del Clan del Borracho, y de numerosos más estilos de todas las zonas geográficas de China y de todo tipo de mecánica técnica, cortos, largos, circulares o rectos.

Mi visión científica sobre la historia de los diversos sistemas de Kung Fu (de los 400 existentes, he llegado a co-

“... Por otra parte, la existencia de Hung Hei Kun, el fundador del sistema Hung Kuen, y su maestro Chi San, fue demostrado. Esto significa decir que si Yim Wing Tsun recibió instrucción de la monja Budista Ng Mui, la cual era una contemporánea del maestro Budista Chi San, entonces Yim Wing Tsun no podía haber vivido anteriormente a Ng Mui y a Chi San...”

Sifu Leung Ting, 10.º nivel

leccionar, sin mucha profundidad, una lista de 150 con sus principales características) es que no todo lo que normalmente se muestra o se explica puede ser verdadero. En algunos estilos sí puede ser el árbol genealógico (desde el fundador hasta la actual generación) correcto, y digo correcto basándome en que cada maestro tuviera la vista de dejar al siguiente sucesor libros con las aventuras, desventuras, hechos y proezas, de los anteriores maestros, pero en otros casos, creo que en muchos clanes, diversos maestros, crearon una historia anterior para tener un árbol genealógico tradicional que diera respeto al sistema y a sus practicantes. Que hubieran maestros que crearan (es una hipótesis) una historia anterior —cuando no la había— plantea la

cuestión de que ¿es tan importante la historia del sistema de Kung Fu, para los practicantes de dicho arte? Si la historia del Kung Fu es de sumo valor por muchísimas razones. En una ocasión me quedé muy sorprendido cuando el sifu Hong-Sang de la escuela Ching-Wu-Mun enseñó a su sobrino Lee-Jun-Fan la historia de dicha escuela, la historia de las proezas de sus maestros y de todo lo concerniente a ella. Todo ello como si fuera la transmisión de un conocimiento “secreto” o de vital importancia. Cuando un practicante de boxeo chino está encadenado a una serie de maestros anteriores, es decir está encadenado o “desciende” de otros hombres, está encadenado a la historia de un sistema de Kung Fu; es decir, lo que él practica está garantizado de que sí existe y de que sí existió en China- de que es un estilo que cuando se ha perpetuado, es que ha sido válido —y todavía lo es—, y todo esto es aún más válido si en esta línea de hombres, hubieron muchos que fueron famosos y se les recuerda como “tigres” (de Cantón, del Norte, o de Taiwan)...

A todo esto habría que añadir los conceptos de “secreto”, de “Sociedad”, de “Clan”, que se encuentran dentro de la mentalidad china. El boxeo chino pertenecía a Sociedades Secretas, por ejemplo el Hung Gar pertenecía o se practicaba dentro de la Liga Hung, y el Tai Chi Chuan dentro de la Sociedad Secreta Tai Chi, al igual que la Sociedad Pa Kua, instruía a sus miembros secretos en el sistema de la **Palma de los 8 diagramas** (Pa Kua Chang).

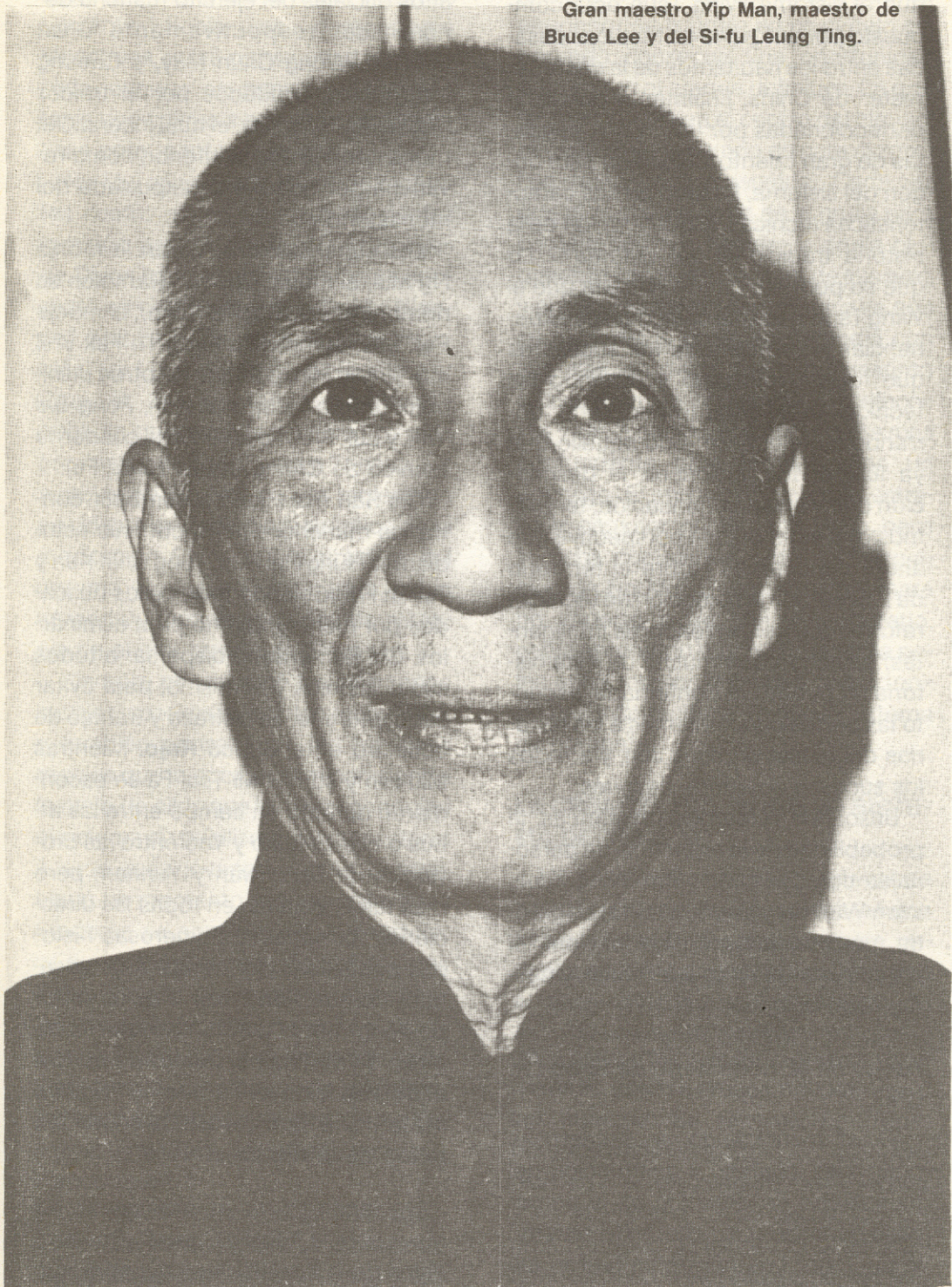
Por estas razones, y aún podríamos buscar más, la historia del sistema de Kung Fu es necesaria y obligatoria para cada practicante de Boxeo chino.

Una vez aclarada la importancia de la ascendencia-descendencia del hombre de Kung Fu, vuelvo al comentario sobre la leyenda o realidad de la historia dentro de cada sistema de boxeo chino. Existen algunas figuras legendarias como es el caso de la Monja Ng Mui que nos dan a entender la posibilidad de una “leyenda”. Ng Mui aparece en la creación del sistema Wing Tsun, del Hop Gar o Lama Kung Fu y de otros diferentes métodos. ¿Existió realmente Ng Mui? ¿Si existió fue solamente la creadora del Wing Tsun o también influenció a otros artistas marciales en la creación de sus sistemas?...

Basándome en el trabajo histórico del sifu Leung Ting, y ya centrándome en la historia del Clan Wing Tsun, diré que dicho Sifu opina que el sistema Wing Tsun deriva del sistema de boxeo chino de la provincia de Fukien, el cual está relacionado con el sistema de boxeo de los Hakka. Las características comunes sobre estos estilos son que durante los combates los pugilistas prefieren pasos cortos y el combate cuerpo a cuerpo, con sus brazos colocados cerca del pecho, sus codos en una posición baja y guardando los flancos para conseguir protección.

La diferencia entre este sistema de Kung Fu y los del norte (caballos estables y poderosas patadas) y los del sur (amplias posiciones y largos brazos) estriba en que las formas (kuen) son más simples, por lo que se puede decir

Gran maestro Yip Man, maestro de
Bruce Lee y del Si-fu Leung Ting.



que el sistema Wing Tsun está compuesto por una serie de técnicas pasadas entre los habitantes de la costa suroeste de China, finalmente pulidas y perfeccionadas por uno o dos pugilistas de gran talento. ¿Significa este origen del sistema, basado en sus características técnicas, la destrucción de la historia tradicional del sistema?... Lo que se podría decir de entrada que el Wing Tsun sí es una colección de experiencias personales de los sucesores que fueron refinando y puliendo las técnicas añadiendo lo necesario, borrando y mejorando todo aquello que ya funcionaba. Entonces, la descripción que viene a continuación, tendremos que verla bajo la perspectiva que ahora conocemos (sobre el territorio de Fukien y de la colección de técnicas reformadas por boxeadores inteligentes) sabiendo que mucha de esta historia no puede ser confirmada, excepto las partes concernientes a las historias del maestro Leung Jan, y a todos los sucesos ocurridos después.

Buscando referencias históricas, la probabilidad de la existencia de personajes como Ng Mui, Yim Wing Tsun, Won Wah Bo y Leung Yee Tai es grande, pero la decisión final la tiene el practicante de Wing Tsun Kuen, y desde luego el lector...

Fuego en el monasterio de Shao Lin Chi

El ya mencionado en numerosas ocasiones incendio y destrucción del monasterio de Shao-Lin es el primer paso para trazar la historia del sistema Wing Tsun. Los culpables fueron los

altos oficiales del ejército manchú denominados respectivamente Chan Man Yu, Wong Chun May, y Cheung King Chow, ayudados por el traidor monje Ma Ning Yee, el cual incendió el monasterio desde el interior, como revancha por haber sido expulsado del monasterio.

Los supervivientes fueron la monja Ng Mui, el monje Chi San (también su nombre es escrito Jee Shim), el monje Pak Mei, el maestro Fung To Fak y el monje Miu Hin, además de otros discípulos como Hung Hei Kun, Fong Sai Yuk, y Luk Ah Choy (véase el cuaderno técnico de Chang Chuan Kung Fu).

Chi San marcharía a combatir contra los manchúes junto con sus estudiantes Hung Hei Kun, Tung Chin Kun y Tsi Ah Fook, siendo todos ellos buscados por dicho gobierno para eliminarlos. Chi San ordenó dispersar a todos sus discípulos y él mismo, para evitar ser capturado, se disfrazó y trabajó de cocinero en el **Junco Rojo**. Mientras Miu Hin y su hija Mi Tsui Fa se escondieron durante un tiempo entre las tribus o clanes Miao y Yao entre las provincias de Szechwan y Yunnan; pero más tarde viajarían en todas las direcciones formándose numerosas historias fantásticas por donde ellos pasaban, como **“Fong Sai Yuk (creador posteriormente del Ng Yin Hung Kuen, e hijo de Mi Tsui Fa) peleando contra el defensor de un Torneo”, y “Ng Mui matando a Lee Pa Shan sobre los paños de la flor de ciruela”**.

Hablando ya de las proezas de Ng Mui sobre el “Mui Fa Chong” (Postes o palos de la flor de ciruela), habrá que

decir que era la única mujer y la más tolerante hacia los destructores Manchúes, quizá por su edad ya avanzada, aunque en ocasiones también tenía que usar sus excelencias pugilísticas para mantener la paz...

Ng Mui al igual que los otros restantes cuatro maestros y sus discípulos también emigró hacia otras regiones de China hasta que finalmente se aposentó en el **“Templo de la Grulla Blanca”** (Bai Hoc Chi) situado en la montaña Tai Lung, también conocida por Chai Ha, una montaña escasamente poblada situada en la frontera entre las provincias de Szechwan y Yunnan. En aquel lugar Ng Mui no era molestada por lo que se dedicó a la práctica de la meditación Chan, y a la práctica del sistema de boxeo chino que había aprendido durante los años de estancia en el monasterio de Shao-Lin.

Siempre pensaba en sus hermanos monjes, separados por los manchúes, y también pensaba en los traidores monjes que la querían eliminar, siendo lo malo de ellos que también conocían el sistema de pugilismo del monasterio y eran más jóvenes y más fuertes. Llegó un momento que pensar en los traidores se convirtió en una tortura, ya que sabía que cada día ella era más débil y tarde o temprano la encontrarían... ¿Qué podía hacer? La única solución era crear un nuevo sistema de kung fu que fuera capaz de detener a los jóvenes monjes y a su sistema del monasterio. Pero... ¿qué estilo crear y cómo crearlo?

La respuesta a sus preguntas llegó a ella sin buscarla, ya que un día ella fue testigo de la lucha entre un zorro y una

grulla grande y salvaje. El zorro corría alrededor de la grulla en un círculo es-perando conseguir una oportunidad para lanzar el ataque definitivo. La grulla permanecía en el centro del círculo, girando todo el tiempo de cara al zorro (sin darle nunca la espalda). Cada vez que el zorro iba cerca de la grulla para cogerla con sus garras, la grulla bloqueaba el zarpazo con una de sus alas, y al mismo tiempo contraatacaba con su pico. Así la grulla se defendía con sus alas, es decir, sabía por instinto cuáles eran sus herramientas defensivas y sabía que su pico era la parte más contundente para terminar con un enemigo. El zorro cambiaba de estrategia para sorprender a la grulla, pero la lucha continuaba, bajo la observación de Ng Mui. Ganara quien ganara no importó a Ng Mui, sin quererlo, había aprendido mucho de aquella pelea entre los dos animales, había tenido una inspiración a un nuevo sistema de combate.

LA CREACION DE UN NUEVO SISTEMA DE KUNG FU

Ng Mui creaba un nuevo sistema de Kung Fu a partir de las maniobras que había visto entre los dos animales, pero ella no llamó a su nuevo estilo como el “sistema de la zorra” o “el de la grulla”. Simplemente modificó las garras de la zorra y las alas de la grulla a unos movimientos de brazos adaptables al ser humano. Su sistema, contrariamente al original de Shao Lin, hacía énfasis en la simplicidad de movimientos y en la eficacia de su aplicación. La gran cantidad de formas originales de Shao Lin fueron cambiadas por Ng Mui

en un nuevo sistema de simples movimientos básicos, incorporados después de alteraciones y refinamientos hacia tres formas de boxeo y un grupo de técnicas para aplicar al “Mok-Yang-chong” o muñeco de madera.

Otra diferencia entre el método del monasterio y el de Ng Mui estaba en la falta de movimientos estéticos y deslumbrantes para la diversión o el entretenimiento; todos los movimientos de Ng Mui no eran vistosos pero sí eran para el combate auténtico y real.

Los nombres de las técnicas también fueron cambiados y en vez de nombres como “**La Danza del Dragón y del Fénix**”, y la “**Vara del maestro taoísta**” o “**El león saliendo fuera de la cueva**”, los nombres que colocó Ng Mui fueron mucho más sencillos como, por ejemplo, si la mano tenía que ascender hacia arriba (quizá para bloquear) se le denominaba técnica del “**Brazo de la palma arriba**”, una expresión que indicaba el camino por donde iba la mano, etc.

Además de las diferencias mencionadas entre el sistema actual de kung fu de Ng Mui y el anterior sistema del monasterio, se formó una ya superior diferencia, o cambio de conceptos fundamentales, y esa diferencia fue la de los “**caballos y origen de la fuerza**”. En el primario método del monasterio se hacía énfasis en la fuerza, por lo que el estudiante tenía que estar tres años en caballos bajos (para fortalecer brutalmente sus piernas) antes de poder comenzar a aprender cualquier técnica de mano y desde luego “kuen” (forma). Ng Mui hacía énfasis en lo contrario, “vencer” al oponente

sin fuerza, aprovechando la “técnica”. Hacía falta desde luego también fuerza, pero el secreto estaba en la destreza y en el ingenio. El seguidor de sus sistemas adoptaría técnicas de manos versátiles, una posición flexible y pasos de movimiento firme, pero rápidos; contrariamente a los fuertes antebrazos (Kiu), posiciones anchas y pasos poderosos de Shao-Lin.

Básicamente la comparación final estaba entre Shao-Lin con **largos y potentes brazos** combinados con amplias posiciones, contra un nuevo sistema de combate cuerpo a cuerpo con pasos de caza, que podían volver inefectivos a los largos y poderosos brazos del oponente y a sus amplias posiciones. La manifestación técnica mayor de la ruptura de Ng Mui con Shao Lin es el cambio de la posición “chim-wu-mah” (arco delante y pierna de atrás flecha) en todo lo contrario, es decir, “**flecha delante y arco detrás**”. La posición desde atrás permitía al practicante aplicar la patada frontal de “empuje” para atacar a la rodilla de la pierna frontal de atacante (se supone que el atacante está en chin-wu-mah y que procede de Shao-Lin), y preparar, además, un rápido retroceso en caso de que la propia pierna frontal del que lanzara la patada estuviera siendo atacada.

YIM WING TSUN: COMIENZA LA LEYENDA

La señorita Yim Wing Tsun, una nativa procedente de la provincia de Cantón, vivía junto con su padre Yim Yee después de la muerte de su madre. Yim Yee también había sido un es-

Si-fu Leung Ting, uno de los grandes difusores del Wing Tsun.



tudiante del sistema de boxeo de Shao-Lin, y las técnicas que él conocía de boxeo las usaba normalmente para salir bien parado de las situaciones difíciles que la vida le planteaba. En una ocasión tuvo un problema con la administración por lo que, antes de que fuera arrestado, tomó a su hija y marchó de la ciudad en donde vivían para aposentarse al pie de la montaña Tai Leung. Allí comenzó a trabajar de guardador de un puesto de conservas de judías. Con el paso de los años Yim Wing Tsun fue creciendo en edad a la vez que se convertía en una activa, bella y perspicaz joven adolescente. Su persona pronto le traería problemas, ya que en aquella localidad vivía el chulo local cuyo nombre era Wong, siendo famoso por sus proezas de mala vida. Como Wong era realmente fuerte y sabía pelear y el poder de la justicia era débil en aquella localidad situada entre las provincias de Szechwan y Yunnan, nadie podía detenerlo.

Wong se enamoraría de la joven y le propondría matrimonio, con la amenaza de que de no aceptar la forzaría. Como Yim Yee era ya mayor, ambos tenían miedo de lo que fuera a ocurrir en el futuro...

En aquella misma zona estaba el templo de la grulla blanca en donde vivía Ng Mui que usualmente bajaba a la localidad a comprar sus alimentos. Cada vez que pasaba por la tienda de conservas Ng Mui compraba allí sus judías por lo que con el tiempo adquirió amistad con Yim Yee y con su hija. Un día ella observó que algo extraño le sucedía, y les preguntó. Padre e hija le contaron sus problemas, lo que en-

cendió la sangre de la Monja. Prometió que la ayudaría, pero no peleando ella misma —ya que así podía mostrar su identidad a los Manchúes— sino que la mejor manera era coger a la chica, llevarla a su templo y allí introducirla a su Kung Fu. Como Yim Wing Tsun no era extraña al boxeo chino, ya que su padre era un ex-boxeador, pronto, bajo la dirección de su gran maestra y sus propias aptitudes logró gran destreza.

Después de tres años de entrenamiento, Yim Wing Tsun marchó de nuevo al pueblo junto con su padre. El chulo atacó rápidamente a la joven, pensando que la haría su esposa. Yim Wing Tsun lo retó a un combate, cosa que alegró muchísimo a Wong. Mataría dos pájaros de un tiro, vencería el combate y además conseguiría una mujer. Pero Yim Wing Tsun utilizó el sistema que le había enseñado Ng Mui y dejó K.O. en el suelo al matón...

Yim Wing Tsun volvería al templo de la grulla a practicar con su maestra. Ng Mui sintiéndose ya cansada de vivir en aquel lugar decidió viajar de nuevo por China, pero antes le dijo a Yim Wing Tsun que prometiera cumplir los mandamientos del sistema Shao-Lin y que fuera cuidadosa al escoger el sucesor de su sistema para evitar que el arte cayera en manos de personas indeseables...

Yim Wing Tsun se casó finalmente con su novio Leung Bok Chau y decidió que era correcto, a la par de razonable, el enseñarle a su marido el arte que ella dominaba. Su marido ya conocía el arte del boxeo y le gustaba practicar sus formas durante sus ratos de ocio.

A Yim Wing Tsun le gustaba contarle a su esposo sus opiniones sobre el arte del pugilismo, pero Leung, pensando que él mismo conocía el arte de la lucha y que su mujer era una débil mujer, no le hacía mucho caso.

Yim Wing Tsun buscó oportunidades para practicar lucha con su marido, y cada vez que ellos comenzaban a intercambiar técnicas, su esposo era vencido. Aquella casualidad continuó una vez tras otra, hasta que Leung Bok Chau comprendió que su mujer no era una débil mujer sino una maestra en el arte del combate.

Decidió aprender lo que su esposa dominaba y en honor a ella denominó al kung fu de ella, creado por Ng Mui, como "Wing Tsun Kuen" o **"Boxeo de Wing Tsun"**.

Posteriormente **Leung Bok Chau** pasó su arte a **Leung Lan Kwai**, un herborista experto también en Osteología, el cual jamás mencionaba sus conocimientos de kung fu. Sus familiares y amigos no sabían nada acerca de su destreza hasta que un día al observar como un grupo de luchadores atacaba a un solo boxeador acudió en ayuda de éste y obligó a retroceder a los asaltantes. De esta manera su secreto fue sabido. De cualquier forma siempre se reprimía de enseñar o demostrar sus habilidades. Siempre guardaba dentro de él la regla o mandamiento de sus antecesores de no **"hacer públicas las técnicas del WT"**.

EL SORPRENDENTE JUNCO ROJO

Leung Lan Kwai no se preocupó mu-

cho de enseñar su sistema, pero finalmente encontró a un digno "heredero" de las técnicas del estilo, ese hombre era **Wong Wah Bo**. Wong trabajaba como actor en un grupo de Opera, encarnando el papel del **héroe** de la trama. Por aquel tiempo los actores de Opera eran conocidos como **"seguidores del Junco Rojo"**...

Los seguidores o miembros del Junco Rojo conocían, la mayoría, el arte del combate; en sus shows ellos se colocaban una pesada máscara facial para evitar ser reconocidos, razón por la que muchos discípulos de las enseñanzas de Shao-Lin, perseguidos por los Manchúes, trabajaban en la Opera para guardar su verdadera identidad, como en el caso del maestro Chi-San que trabajaba como cocinero de dicho grupo.

Como era difícil guardar su secreto, ya que más tarde o más temprano lo descubrirían, Chi San descubrió su secreto a sus compañeros de confianza. Su identidad fue finalmente mostrada a todos aquellos hombres, que lo protegerían en numerosas ocasiones, porque eran hombres rectos, justos y honrados que luchaban contra el odioso invasor y opresor Manchú. Trabajaban en secreto contra ellos organizando sociedades secretas y realizando ataques subversivos. El maestro Chi-San llegó a ser su héroe, y el famoso maestro les enseñó el sistema de combate de Shao-Lin preparándoles para combatir contra los soldados manchúes cuando éstos vinieran...

Entre los múltiples discípulos de Chi-San había un hombre que se llamaba

Leung Yee Tai, el cual no era un miembro de la ópera sino un marinero del “Junco Rojo”, más exactamente el encargado de llevar el palo con el que separar al junco de la orilla, o medir la profundidad del agua.

Chi San también enseñaba su sistema de palo denominado **“Luk-Dim-Boon-Kuan”**, por lo que Leung Yee Tai admiraba el manejo formidable de esa arma, por lo que Chi-San finalmente le enseñó el manejo del palo largo.

Wong Wah Bo el estudiante-heredero del Leung Lan Kwai, trabajaba como actor, tal y como vimos recientemente, en el mismo grupo de actores donde Leung Yee Tai trabajaba como marinero con su largo bastón.

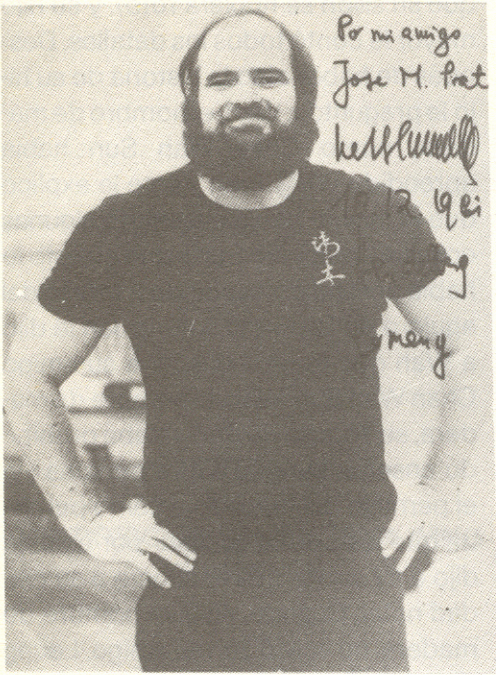
Wong Wah Bo pronto quedó sorprendido de las técnicas de palo largo de Leung Yee Tai, y éste de las sorprendentes técnicas de mano de Wing Tsun de Wong Wah Bo.

Dándose cuenta ambos que tenían material que intercambiar decidieron practicar juntos e intercambiar sus respectivas técnicas. Como resultado Leung Yee Tai pasó a ser miembro del Clan Wing Tsun, y este sistema absorbió un nuevo juego de armas, las técnicas del **“Luk-Dim-Boon-Kuan”**, junto a las ya existentes “Bart Cham Dao” o **“Técnica de los cuchillos mariposa de 8 tajos”**. Pero el trabajo de ambos hombres no se limitó simplemente al intercambio. Se dieron cuenta de que ellos mismos podían desarrollar e improvisar nuevas técnicas partiendo de lo que ya sabían. Por ejemplo, descubrieron que podían mejorar el funcionamiento del palo largo si añadían algunas técnicas de Wing Tsun; poste-

riormente crearon el “chi-sao” o manos pegajosas y añadieron el concepto de “pegajoso” al palo “Luk-Dim-Boon-Kuan”, creando las técnicas del palo pegajoso o **“Chi-kuan”**. La maniobrabilidad del palo largo mejoró, disminuyeron la **“puerta ancha de las manos”**, o distancia que va de brazo a brazo cuando dichos miembros están sujetando el palo, y cambiaron los pasos a los pasos del boxeo Wing Tsun. Al igual que ocurría con las técnicas de cuchillo mariposa (basadas en los movimientos de manos del Wing Tsun), el palo también adoptaba las características de la mano vacía.

FATHSHAN: CIUDAD DEL WING TSUN KUEN

Cuando Leung Yee Tai envejeció pasó el arte a **Leung Jan**, un famoso médico de Fathshan, una de las cuatro ciudades de la provincia de Cantón, al sur de China. Este hombre era propietario de una farmacia de hierbas, pertenecía a una muy buena familia, siendo culto y gentil. Su negocio florecía ya que sus pacientes estaban muy contentos, además de ganarse la vida con su farmacia que estaba situada en la “calle de los palillos” de dicha ciudad. En su tiempo libre le gustaba la literatura y la práctica del boxeo chino, aunque a él no le gustaban los estilos que hacían énfasis en el poder físico y en las fuerzas brutas. El deseaba practicar un sistema que enseñara técnica práctica y aplicaciones efectivas. Finalmente se encontró con Leung Yee Tai que le enseñó el sistema Wing Tsun.



Con el paso del tiempo se convirtió en un gran boxeador al que se le dio el título de el “Rey del Kung Fu Wing Tsun”, lo cual le traía muchas peleas, ya que muchos boxeadores lo retaban para vencerlo...

Al igual que sus antecesores Leung Jan no adoptó el Wing Tsun como el método de ganarse su vida, pero su propio interés en el arte le urgía a adoptar algunos discípulos incluyendo a sus hijos **Leung Tsun** y **Leung Bik**.

Su sistema de enseñanza comenzaba cuando terminaba su jornada diaria laboral, después de cerrar su farmacia. Allí, entre sus discípulos tenía a un joven y diestro pugilista apodado “**Wah el hombre de madera**”, sobrenombre que había adquirido porque sus brazos

eran tan fuertes como la madera y a menudo rompía los brazos del muñeco de madera (Mok-Yang-Chong) durante el entreno.

Muy cerca de la farmacia de Leung Jan había una tienda de cambiadores de moneda cuyo dueño era **Chan Wah Sun**, apodado con el sobrenombre de “**Wah, el cambiador de moneda**”. Este hombre ardía en deseos de aprender kung fu y de seguir a un famoso maestro. Como sabía que Leung Jan era un diestro maestro de Wing Tsun, Chan Wah Sun le quería preguntar a ver si lo podía aceptar como estudiante (en aquella época no se podía aprender boxeo chino pagando, libremente como en la actualidad). Wah, no se atrevía ya que Leung Jan era un respetable caballero de buena familia y en el fondo no sabía si lo aceptaría o no. Por esa razón, cuando el trabajo se acababa y las calles estaban tranquilas, Wah, el cambiador de moneda, iba de puntillas hasta la farmacia de Leung Jan y miraba a través de una rendija en la puerta para ver como Leung enseñaba kung fu a sus estudiantes e hijos. Leung Jan era su ídolo y cada día que pasaba lo admiraba más.

Aquel día Wah pensó que era el momento de pedirle a Leung Jan una oportunidad para aprender Wing Tsun con él; pero Leung Jan le rehusó su petición, como él esperaba, pero con amables palabras. Aquello lo decepcionó pero no le hizo perder la esperanza...

CHAN WAH SUN "EL CAMBIADOR DE MONEDA" ES ACEPTADO EN EL CLAN WING TSUN

Un día cuando el maestro Leung Jan estaba afuera, Wah, el hombre de madera, llevó a la farmacia a un hombre muy fuerte. Allí estaba el hijo de Leung Jan, Leung Tsuen, el cual se enteró de que Chan Wah Sun había estado espiando y aprendiendo a través de la rendija de la puerta. Muy enfadado le dijo que si tanto había aprendido podía realizar con él una práctica de combate...

Leung Tsuen comenzó a realizar manos pegajosas de una manera muy dura contra Chan Wah Sun, pero éste se percató rápidamente de que no era tan duro como parecía y por error le lanzó una palmada a Leung Tsuen, el cual cayó sobre el valioso sillón de Leung Jan con tan mala fortuna que rompió una de sus patas. La rotura de la silla les preocupó pensando en el castigo que les impondría Leung Jan, por lo que intentaron rápidamente esconder el daño.

Cuando Leung Jan volvió a casa e intentó descansar sobre su sillón favorito, éste se derrumbó y cayó al suelo.

No hace falta decir lo que ocurrió a continuación, Leung Jan quiso saber todo lo que allí había ocurrido (para

que su sillón se hubiera roto), y su hijo mayor le contó todos los detalles. Después de haber oído la historia de su hijo le preguntó a Wah, el hombre de madera, cómo Chan Wah Sun había aprendido Wing Tsun y éste le explicó que él mismo había enseñado algunas cosas a Chan Wah Sun y que el resto lo había aprendido espiando a través del agujero de la puerta. Leung Jan le dijo a Wah que fuera a buscar a su amigo Chan Wah Sun. Wah, el hombre de madera, se acordó de que estaba prohibido enseñar kung fu a otra persona sin el permiso del maestro y como pensaba que los podría castigar por esto, le dijo a su amigo que escapara a su ciudad natal. Cuando Wah, el hombre de madera, no volvió con su amigo, Leung Jan preguntó cuál era la razón de que no estuviera allí Chan Wah Sun...

Finalmente Leung Jan comprendió que su discípulo lo había mal entendido, por lo que le contó que solamente deseaba ver cuánto conocimiento había adquirido su amigo en Wing Tsun y cuál era su talento. Wah, el hombre de madera, tuvo mucha alegría, buscó a su amigo y lo llevó a la farmacia. Después de observar a Chan Wah Sun (Wah, el cambiador de moneda), el maestro Leung Jan lo adoptó, inmediatamente como su discípulo...

**Fin de la primera parte de
la historia del sistema:
Wing Tsun**

CAPITULO 2.º

COMPOSICION DEL SISTEMA WING TSUN KUEN

Aunque el sistema Wing Tsun, en la actualidad, esté dividido en diferentes ramas, escuelas, y existan algunas variaciones o pequeñas diferencias, incluso de nombre (Wing Tsun, Wing Chun, Ving Tsun, Ving Chun, etc.), lo que es cierto es que está compuesto de las mismas formas, técnicas de mano, ejercicios (Chi-sao) y armas (Bart Cham Dao y Luk-Dim-Boo-Kuan).

A continuación expongo el programa de Wing Tsun completo según es enseñado por mi Si-Kung Leung Ting, por mi Si-Fu Keith R. Kernspecht, y en mi kwoon:

(1) FORMAS DE BOXEO

- A. **Siu Nim Tau** (Forma primaria)
- B. **Cham Kiu** (Forma intermedia)
- C. **Biu Tzi** (Forma avanzada)

(2) CHI-SAO & EJERCICIOS DE COMBATE

- A. **Chi Sao de un brazo** (entrenamiento fundamental del sentido de los brazos)
- B. **Chi Sao de dos brazos** (entrenamiento complejo)
 - (a) Poon sao (ejercicio de brazos rodantes)
 - (b) Kuo-sao (práctica de combate en el Chi-sao)
 - (c) Nuk-sao (práctica de combate de mano libre)
- C. **Ejercicios de combate libres** (combate real con guantes y equipo protector).

(3) ENTRENAMIENTO DE FUERZA

Bolsa de arena, muñeco de madera, muñeco de tres pies, muelle suspendido, etc.

(4) EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS

Puñetazos al aire, patadas al aire, ejercicio de puñetazos al costado, giro de posición, pasos, puñetazo de costado en pareja, etc.

(5) LAS TÉCNICAS DEL MUÑECO DE MADERA

La forma más avanzada de boxeo con el muñeco de madera.

(6) ARMAS

A. Las técnicas del Palo largo Luk-Dim-Boon-Kuan

1. El entrenamiento de fuerza con el palo largo.

2. La forma del palo
3. El ejercicio Chi-Kuan (Largo palo pegajoso)

B. Las Técnicas Bart-Cham-Dao (Las técnicas de los 8 cortes del cuchillo mariposa)

1. El entrenamiento de fuerza con los dos cuchillos.
2. La forma de los cuchillos mariposa
3. Las aplicaciones prácticas.

COMENTARIOS SOBRE ALGUNOS ASPECTOS DEL SISTEMA

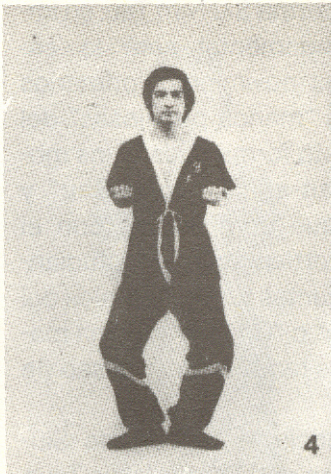
SIU NIM TAU

La forma Siu Nim Tau o forma de la pequeña idea introduce al estudiante al estilo Wing Tsun Kuen. El estudiante hasta ese momento no sabía “nada”, no tenía ni “idea” de cómo funcionaba el estilo. Una vez practica y aprende la forma y sus aplicaciones entonces ya tiene “una pequeña idea” del sistema.

Otro nombre de dicho “set” es “**Saam Pai Fut**”, o rezando tres veces al Buda, ya que en dicha forma aparece el movimiento Wu Sau en tres ocasiones. Wu sau es la palma vertical con los dedos mirando hacia arriba, al igual que la posición de mano que los monjes budistas llevaban en Shao Lin.

Esta forma se realiza en la posición estática Ye Chi Kim Yeung Mah o posición de aducción interior. Ello significa que el cuerpo se recoge, glúteo hacia

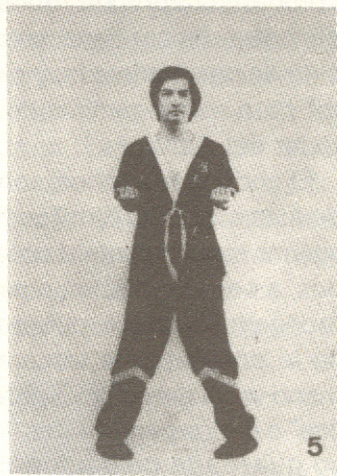




el interior, pies en el suelo en forma de triángulo, rodillas se intentan tocar y centro de gravedad hacia abajo. Todo esto da al estudiante fuertes caballos, correcta respiración y fuerza en todo el cuerpo. Mientras que los pies están fijos en el suelo y no se moverán durante toda la ejecución de la forma, las manos serán las encargadas de realizar la técnica.

A través de 8 secciones el estudiante recibirá defensas bajas, medias y altas, ataques de puño, de palmas y de dedos y otra serie de interesantes técnicas, que para el entendido en artes marciales serán de valiosa utilidad, y para el novicio de importante base para su conocimiento en el boxeo chino.

La forma Siu Nim Tau también sirve para la meditación, razón por la que el cuerpo deberá permanecer estático totalmente, y cualquier movimiento que no sea el de las manos, muñecas, brazos, o codos significará que se ha perdido el beneficio de la forma.



Además, la posibilidad de ejecutar la forma de una manera muy lenta, relajada, como si fuera Tai Chi Chuan será algo exquisito para la meditación y concentración. El gran maestro Yip Man la realizaba en una hora, por lo que el lector podrá comprender la lenta velocidad empleada por el maestro para ejecutarla.

Pero además de todas las defensas, ataques y otros conceptos que da al

estudiante la forma Siu Nim Tau, su importancia fundamental será la enseñanza de los movimientos primarios del Chi-sao o “manos pegajosas” del Wing Tsun. Esta forma enseña los movimientos **“Tan-sau”**, **“Bong-Sau”** y **“fook-sau”** que combinados con el puño frontal vertical, darán al estudiante las herramientas fundamentales del “Darn Chi-sao” o “Chi-sao” de una mano, y las bases también del Chi-sao de dos manos.

La importancia, entonces, de Siu Nim-Tau dentro del sistema Wing Tsun es increíble. Aquel estudiante que no comprenda/aprenda todos los principios que ella contiene, estará, por decirlo de una manera muy práctica **“co-jo”** para seguir caminando hacia el interior del estilo.

El codo, o los codos, son el secreto de este estilo. Siu Nim Tau también enseñará al estudiante a utilizar sus codos, a cerrar o a abrir, a estirarlos o a recogerlos, es decir, que si a Ud. mañana le enseñaran la tercera forma de mano vacía del estilo denominada “Bil-Jee” o dedos penetrantes (la cual estuvo guardada celosamente durante cientos de años) no le serviría de nada a no ser que ya dominara este set de la “pequeña idea”.

Podemos comenzar a hablar, pues, de la **“economía de movimiento”** tan a menudo mencionada, especialmente en la hora del combate. Pero la economía de movimiento ya comienza en Siu-Nim-Tau, ya que dentro de **una sola forma** el estudiante aprende los movimientos básicos y fundamentales de algo tan científico, y estudiado como es el Chi-sao. Esta economía sería

pues ya no sólo de “eliminación de técnicas” no directas, a la hora de pelearse con un oponente, sino también de “aprendizaje”. Aprender de una manera económica para pelear de la misma manera.

Si-fu Leung Ting demostrando los 9 primeros movimientos de la Forma Siu Nim Tau o Forma de la pequeña idea.





CHAM KIU

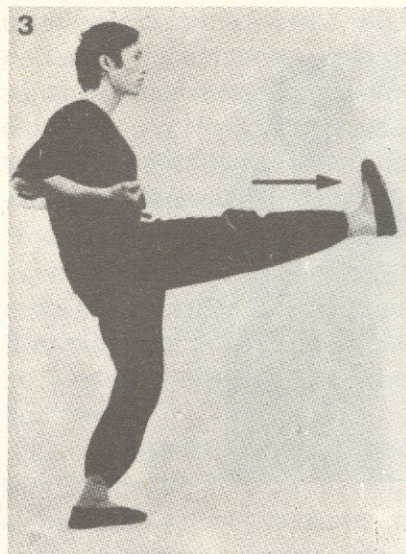
Cham Kiu es la segunda forma del sistema Wing Tsun. La traducción de Cham Kiu es la de **“bloqueando el puente”**. Cham: sería bloquear y Kiu **“puente”**.

El concepto de puente es difícil para la mentalidad occidental. **Kiu** es también “antebrazo”. Por bloquear el puente, se entendería bloquear el “an-

tebrazo” que nos va a golpear, que de hecho no es más que un “puente” entre yo y mi oponente. Todo ello pretende decir ni más ni menos, que Cham Kiu es la forma “Defensiva” del sistema. Mientras que Siu Nim Tau nos daba una pequeña idea, Cham Kiu nos enseña a bloquear los antebrazos (ataques) que vienen hacia nosotros.

Por otra parte la idea de “puente”





Patada frontal que aparece en la forma Cham-Kiu.

también se podría aplicar a que “Cham Kiu” es el puente entre la primera forma (Siu Nim Tau) y la tercera (Bil Jee) y última. Por lo que entendemos que para que el estudiante llegue a la forma final, desde la primera, tendrá que pasar por el **Puente**.

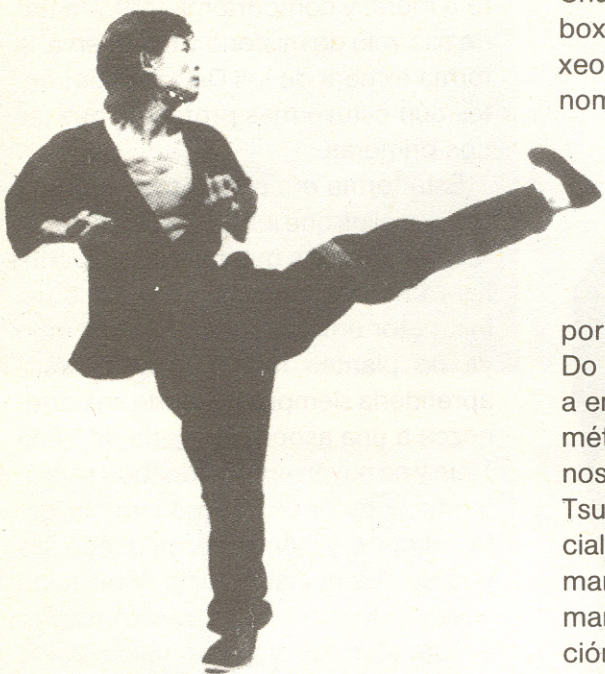
Siguiendo con un orden lógico de crecimiento técnico, poco a poco, y paso a paso, Cham Kiu introducirá a nuevas técnicas y siempre bajo la perspectiva de que las anteriores en Siu Nim Tau sean ya dominadas.

Mientras que en la primera forma el aprendiz descubrió el puñetazo recto frontal, ahora aprenderá el segundo puñetazo o “uppercut” del estilo. También una nueva posición de piernas aparecerá desde la anterior **Ye Chi Kim Yeung Mah**, simplemente con un giro de caderas y torsión del cuerpo. Mientras que en la primera serie la posición era fija y no habían pasos, ahora el estudiante comenzará a moverse (en línea recta), primero hacia la iz-

quierda y después hacia la derecha.

Una segunda forma, un nuevo segundo puñetazo, una nueva posición de piernas..., y también una nueva variante de la defensa Pak Sau. Mientras que en SNT el Pak-Sau o defensa con la palma era ejecutado como defensa alta de protección a la cabeza, ahora en Cham Kiu, la técnica Pak Sao, se realizará como defensa hacia abajo (no de lado a lado como en SNT). Pak Sau de Cham Kiu es lo que comúnmente se llama chequeo (eso no quiere decir que no hayan en Wing Tsun más técnicas de chequeo).

Esta segunda forma da también el trabajo de codos anteriormente mencionado, y un nuevo bong-sau. Bong Sau o mano de ala que bloquea ataques rectos a nuestro plexo solar o cara, en el caso de SNT, aparecerá ahora también en la misma altura, pero en posición de piernas nueva, y posteriormente aparecerá a la altura baja, por lo que entre la 1.^a forma SNT y la 2.^a CK, el



Chuan Shu o Chuan Fa (Arte del puño/-boxeo o Método técnico del puño/boxeo) es decir que “menciona” en su nombre al **puño** no a la pierna, como

Patada diagonal que también aparece en la segunda forma Cham-Kiu. Esta patada y la frontal son las dos únicas patadas que aparecen en dicha forma.

estudiante conocerá el bloqueo de ala o Bong-sau a tres niveles (en altura) y realizado desde dos posiciones, una fija, y una en giro de cadena y de pies en 45°. El lector inteligente comprenderá los **inteligentes** pasos del estilo. Aquel, aquella, o aquellos que diseñaron el sistema Wing Tsun Kuen tuvieron una especial delicadeza en mostrar la técnica de una manera muy progresiva, o más que “mostrar”, de “ordenar” para sucesivas generaciones el sistema.

Cham Kiu es también importante porque en ella aparece la primera patada del sistema, o patada frontal con toda la base del pie. Es muy interesante meditar el porqué aparece aquí la patada y no en el primer set .SNT. Si partimos de la base que el arte marcial chino se denomina globalmente como

por ejemplo en el caso del Tae Kwon Do (Camino del **pie** y del puño), dando a entender así la **importancia**, para el método chino de combate, de las manos o puños sobre las piernas, el Wing Tsun recoge entonces esta teoría marcial china y la muestra también de una manera sutil. Primero (SNT) teorías de manos y de caballo (posición de aducción), después y ya en el puente y como técnica secundaria, pero a la vez avanzada, aparece la patada frontal con toda la planta.

Además de esta patada, otra muy difícil técnica de piernas también será enseñada en Cham Kiu, una patada de diagonal hacia el costado que muy pocos sistemas orientales trabajan.

Una vez el estudiante ya domina SNT, el Chi-sao de una mano y ahora ya conoce Cham Kiu, deberá pasar a aprender no la **tercera forma** (Bil-Jee) sino el Chi-sao de dos manos.

BIL-JEE

Bil-Jee significa dedos voladores/-penetrantes. Es una de las armas básicas del sistema. Correspondería a una especie de directo con la punta de los dedos a manera de punta de lanza o cuchillo. Bil-Jee es el nombre de la tercera forma y también el nombre de es-



Ataque de dedos Bil-Jee. Movimiento perteneciente a la tercera forma denominada Bil-Jee.

ta técnica que ya en principio puede ser encontrada en Siu Nim Tau.

Ahora el estudiante ya conoce las dos formas primeras, el Darn-chi-sao y está introducido también al Chi-sao de dos manos con las técnicas de SNT y CK. Este es el momento adecuado de introducirlo a la última y secreta forma del sistema o Bil-Jee.

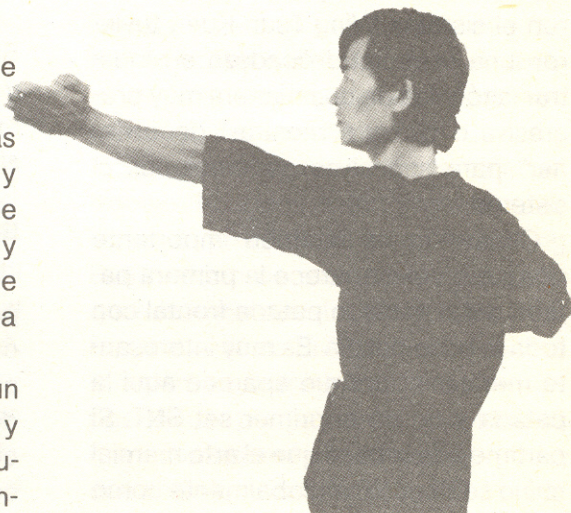
Durante siglos, el Wing Tsun fue un sistema muy secreto enseñado, tal y como se pudo ver, a muy pocas y estudiadas personas (estudiadas en cuan-

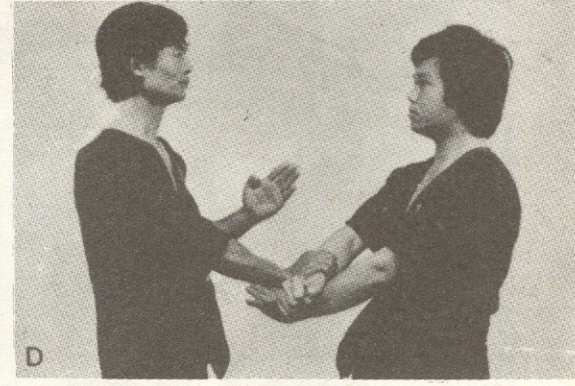
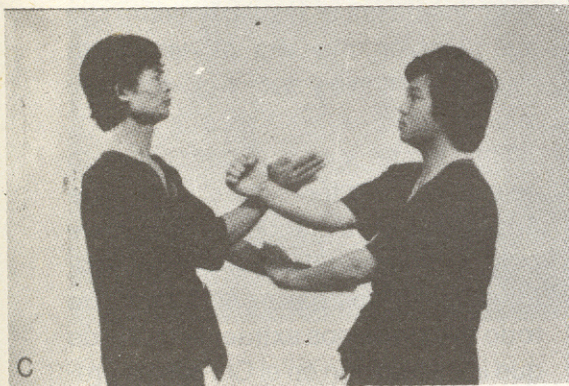
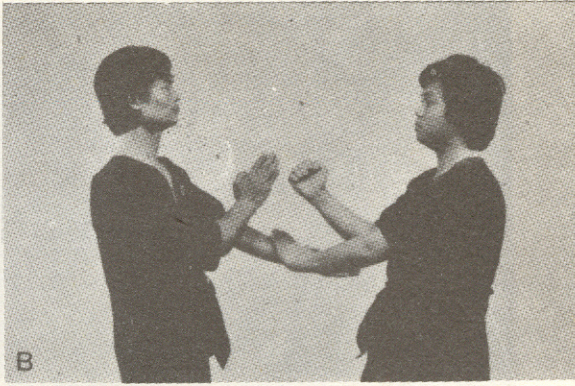
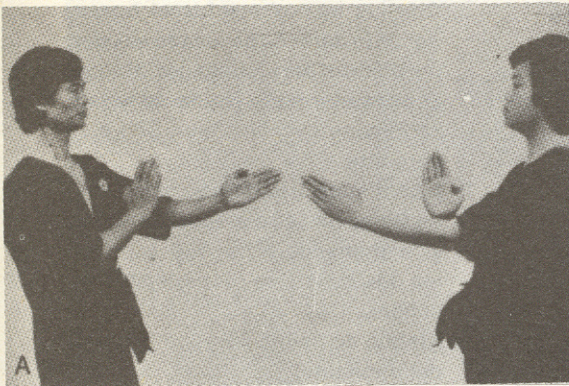
to a moral y comportamiento). Dentro de ese velo de misterio y de reserva, la forma tercera de los Dedos penetrantes aún estuvo más protegida que las dos primeras.

Esta forma era entregada solamente a aquellos que iban a ser los sucesores, y a aquellos que merecían la confianza de poseerla, según el juicio del instructor o maestro. Hoy, esta forma ya no plantea reto alguno. Es fácil aprenderla siempre y cuando se pertenezca a una asociación seria de Wing Tsun y se hayan aprendido todo el programa anterior de una manera correcta, sincera, y cómo no, pagando las cuotas que el instructor o Asociación exijan. El hecho que se pueda enseñar y aprender no significa que sea de cualquier manera.

Bil Jee enseña como su nombre indica "los ataques". Esta forma sigue la

Ataque de palma alta. Movimiento también de la tercera forma Bil-Jee.





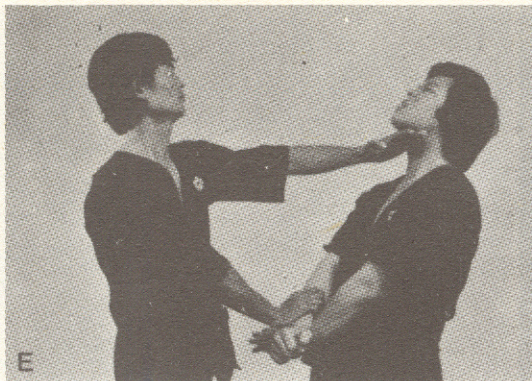
coherencia de todo lo anteriormente tratado. Una pequeña idea, una enseñanza de las defensas, y ahora lo que ya caía por su propio peso, una enseñanza de los ataques.

Las nuevas armas son el directo Bil-Jee y su aplicación en la teoría de la línea del centro (joan-sien), una nueva técnica de palma (siguiendo a la primera de SNT y a la segunda en el nuevo caballo de CK) a la cara del oponente, el ataque de codo, el ataque de mano cuchillo o "Gaum-sau" al cuello del oponente, etc., etc.

Bil Jee sería el set "mortífero", en cuanto a nuevas técnicas o armas de ataque, y sería también la forma secre-

SERIE TECNICA DE BIL-JEE

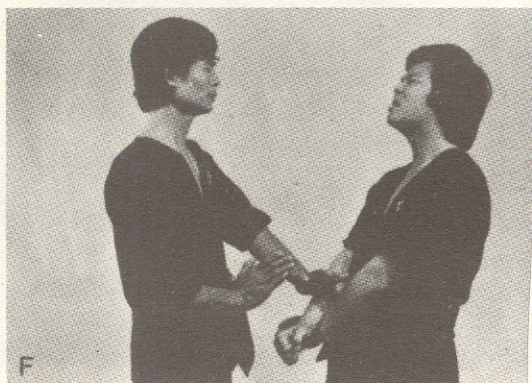
- A. Ambos en guardia.
- B. El boxeador de la derecha convierte su mano adelantada (Man-Sau) en defensa Pak-Sau sobre la mano adelantada del boxeador de la izquierda.
- C. A continuación lanza directo derecho, el cual será bloqueado por la mano Wu-Sau derecha del boxeador de la izquierda.
- D. El Wu-Sau se convertirá en movimiento Gum-Sau, el cual atraparà a los dos brazos del boxeador de la derecha.



E. Con las manos sujetas el boxeador de la derecha ha dejado su cuerpo abierto para cualquier ataque. El boxeador de la izquierda le lanzará mano cuchillo Gaun-Sau a su garganta.

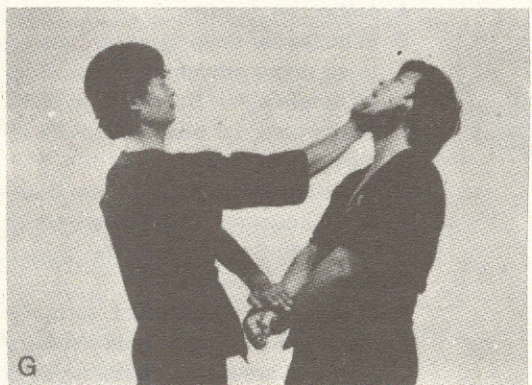
F. A continuación bajará su mano desde Gaun-Sau alto a Gaun-Sau bajo, y la mano derecha que sujetaba los dos brazos se prepara para ascender.

G. Ataque de palma derecha al rostro del oponente.



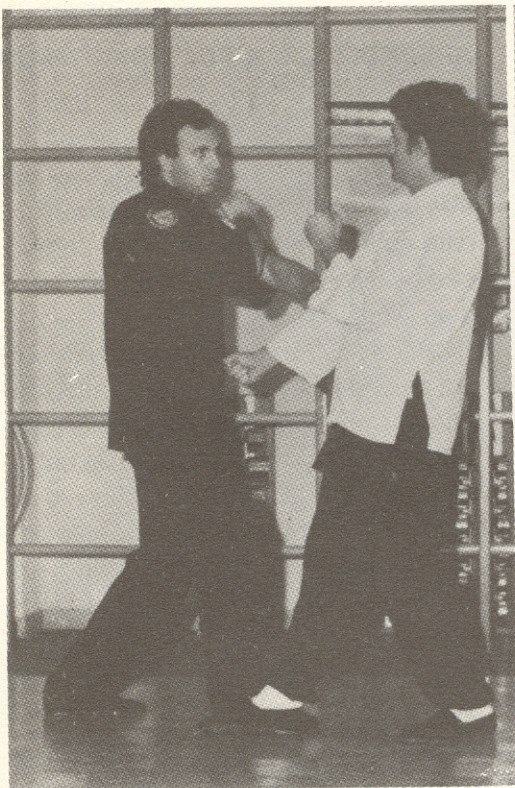
ta en los pasos o desplazamientos ya que también muestra al estudiante avanzado nuevos sistemas de movimiento.

Finalmente, y con el conocimiento de estas nuevas técnicas, el Chi-sao de dos manos sería grandemente aumentado al incorporarlas a los movimientos ya utilizados desde SNT y CK. De todo ello podemos extraer la teoría de que la instrucción en el Chi-sao es progresiva paralelamente al nuevo conocimiento de las técnicas extraídas de las formas. Según el Si-Fu Leung Ting, es mejor conocer las dos primeras formas y el chi-sao de dos manos, que no conocer las tres formas y desconocer el Chi-sao de una y dos manos.



¿SOLO HAY TRES FORMAS DE MANO VACIA EN EL SISTEMA WING TSUN?

En un principio, tal y como hemos visto en el esquema general de la composición del sistema Wing Tsun, sólo existen tres formas, sets, o katas (para aquellos familiarizados con la terminología japonesa) lo que para el iniciado



El autor con mano izquierda en Wu-Sau y la derecha en Pak-Sau, bloqueando un ataque derecho de puño.



Wu Sau pasa a nuevo movimiento de Pak-Sau, a la vez que el Pak-Sau derecho anterior se convierte en una preparación de Kua-Sau.

o para el artista marcial que observa desde el exterior, es una especie de prueba que el estilo es sencillo, si se compara con otros que tienen cientos de formas, o decenas de ellas.

Pero antes de cuestionar la “sencillez” o “no sencillez” del sistema... ¿Podemos afirmar que solamente existan tres formas de mano vacía?

Mi opinión personal después de dar muchas vueltas a ello es que en el sistema Wing Tsun **existe una cuarta forma de mano vacía**, y esa forma sería o es el **Chi-sao**.

Los chinos siempre en su afán de **protección** del sistema, y siempre con la cautela de “cualquier” posible rebelde entre los estudiantes, complican el aprendizaje del sistema.

Si todas las técnicas del Chi-sao se hubieran ordenado a modo de forma (que de hecho se puede hacer) habrían dado al estudiante la posibilidad que aprendiera rápidamente todo lo que el maestro sabía. La solución fue comenzar a enseñar el Chi-sao siempre de una manera no científica, un día un ejercicio, otro día otro, lo que

finalmente se traducía en estudiantes que conocían un sector muy profundamente y tenían agujeros en otros sectores de defensa y ataque. De hecho, tal y como hoy en día el Si-fu Leung Ting y mi instructor Kernspecht lo enseñan, el Chi-sao es progresivo, científico de menos a más y paralelamente a las formas. Los antiguos maestros, aprovechándose de que no había una estructura ordenada de Chi-sao a modo de forma, podían de alguna manera “jugar” con aquellos estudiantes que ellos no querían que aprendieran todo el sistema o por lo menos todo el juego de **manos pegajosas** de una manera completa

En el Clan Hung o en la escuela Choi-Li-Fut existen formas por parejas al igual que en otros muchos sistemas de Gung Fu o de Kenpo. La razón de que en el sistema Wing Tsun no hay una cuarta forma de mano vacía por parejas es debido básicamente, en mi opinión, a una **falta de estructuración** —en la antigüedad— **voluntaria**, para tener a los estudiantes sujetos y **siempre saber más que ellos**.

Todas estas consideraciones hay que tenerlas en cuenta, bajo la perspectiva de que el arte o sistema completo sólo se podía pasar a uno o máximo dos personas como herederos, y también con el fin de **“evitar”** posibles “rebeldes” que una vez que supieran todo el sistema, intentaran acabar con su “instructor”.

¿ES REALMENTE SENCILLO EL APRENDIZAJE DEL WING TSUN KUEN?

Después de las consideraciones anteriores ya hemos visto que ya no son tres las formas de mano, son cuatro, y esta cuarta es realmente muy complicada ya que el Chi-sao tiene muchísimas posibilidades.

¿Pero... eso es todo? Si todo el sistema se compone de cuatro formas, podemos —de momento no afirmar— solamente pensar, qué sencillo. De entrada tengo que decir que el número de formas (en cantidad) no tiene relación con complejidad y **calidad**. Por ejemplo, el Tai Chi Chuan sólo consta de una sola forma y su brutal eficacia ha sido demostrada en numerosas ocasiones (al igual que Pa Kua y otras escuelas internas). Una vez aclarada la relación cantidad/calidad mencionaré otro aspecto secreto —poco conocido— como es el de las **piernas pegajosas** o **“Chi-Tek”**.

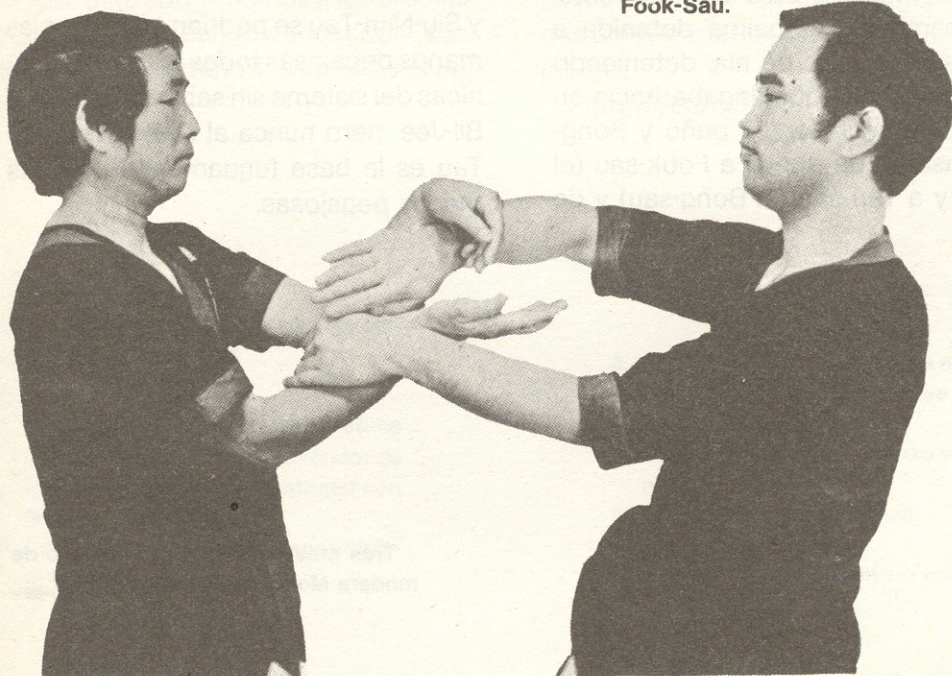
Por “Chi-Tek” (Chi, pegajoso y Tek, pierna) entenderemos el trabajo de las piernas en un sentido defensivo y ofensivo siempre siguiendo unas directrices similares a las del Chi-sao. Es, por decirlo de alguna manera, el arte de las piernas tramposas o el arte de impedir que cualquier ataque de pierna del oponente pueda afectar nuestro cuerpo, en el combate.

Un ejemplo de “Chi-tek” puede ser una defensa de tibia de izquierda a derecha, para bloquear un ataque frontal recto, y contraataque recto a los genitales del atacante.

Pero además de las tres formas, del



Demostración de Chi-Sao de una mano. El boxeador de la izquierda está con la mano derecha en posición Fook-Sau. El de la derecha con mano derecha en Tan-Sau.



Chi-sao y ahora del Chi-Tek... ¿Existe algún método superior que no sean las armas y el muñeco de madera?

El aspecto que finalmente falta aquí mencionar y que da la clave al sistema Wing Tsun, donde guarda su verdadera eficacia, es el de **"Bu"** o los **pa-sos**.

Si no se conocen los desplazamientos del sistema, pasos que no aparecen en las tres formas, el estudiante estará realmente cojo. Los pasos darán al estudiante una eficacia similar a lo que ocurre en el sistema Aiki-do, es decir, proyectar al oponente e inutilizar su ataque sin tocarlo. Existen diversos sistemas de Gung Fu en China con los que el sistema Wing Tsun desvía sus mortíferos ataques de gan-

Doble Chi-Sao o Chi-Sao de dos manos. El boxeador de la izquierda está con mano izquierda en Fook-Sau y mano derecha en Tan-Sau. El boxeador de la derecha está con mano derecha en Bong-Sau y mano izquierda en Fook-Sau.

chos y brazo largo, con los pasos y los desplazamientos.

DARN CHI-SAO (CHI-SAO DE UNA MANO)

El Chi-sao de una sola mano es la piedra base donde se cimentara el chi-sao de dos manos y todas sus múltiples combinaciones.

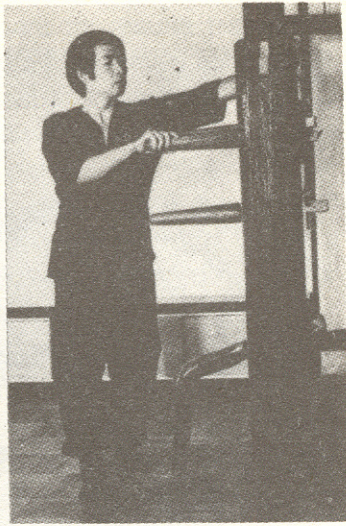
Colocados dos estudiantes, ambos en la posición **Ye Chi Kim Yeung Mah**, uno con su mano en **Tan-Sau** y el otro con su mano en **Fook-sau**, sujetando a su oponente (**Tan-sau** derecho es sujetado por el **Fook-sau** izquierdo del oponente), comenzará el círculo sin fin.

El movimiento **Tan-sau** pasará a posición de ataque con palma, y la mano del oponente en **Fook-sau** cambiará a **Jun-sau** o técnica de presión hacia abajo (contención). Aprovechando este movimiento **Jun-sau** se convertirá en puño hacia la cara del oponente. Este cambiará su palma detenida a **Bong-sau** o mano de ala, deteniendo así el puñetazo que llegaba hacia su cara. Los movimientos puño y **Bong-sau** pasarán de nuevo a **Fook-sau** (el puño) y a **Tan sau** (el **Bong-sau**) y de

nuevo comenzará el círculo.

Beneficios de quienes la practican pueden ser principalmente, la sensibilidad, las teorías inconscientes de defensa que el ejercicio lleva consigo y algo muy importante, el endurecimiento de lo brazos y hombros. A los pocos minutos de realizar **Chi-sao** de una sola mano, los hombros comienzan a cansarse y el dolor obliga a los practicantes a descansar. Con el paso de los días y los años, los brazos adquirirán una peculiar resistencia y dureza que servirá para efectuar resistentes bloques ante fuertes ataques.

En este ejercicio se observarán las cualidades trabajadas en **Siu-Nim-Tau**. A mayor perfección en la primera forma (especialmente en los codos) mayor perfección y especialización en el **Chi-sao** de una y dos manos. ¿Es realmente necesario saber **Siu-Nim-Tau** para poder hacer **Chi-sao**? Si, totalmente necesario. Me atrevería a decir que sabiendo la mecánica del **Chi-sao** y **Siu-Nim-Tau** se podrían aplicar en las manos pegajosas todas las demás técnicas del sistema sin saber **Cham-Kiu** y **Bil-Jee**, pero nunca al revés. **Siu Nim-Tau** es la base fundamental para las manos pegajosas.



EL MUÑECO DE MADERA (MOK YANG CHONG)

No hace falta investigar mucho para saber que el hombre que hizo popular el muñeco de madera de la escuela Wing Tsun fue Lee Jun Fan, que en los EE.UU. dejó sorprendidos a los artistas marciales norteamericanos con sus sorprendentes métodos innovados de entreno.

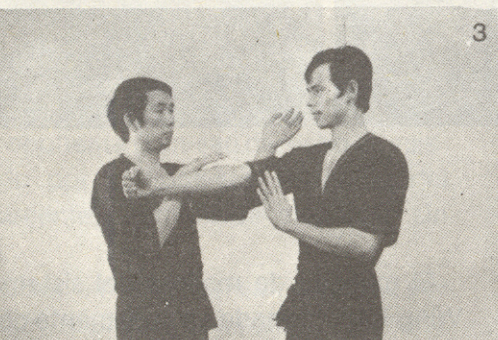
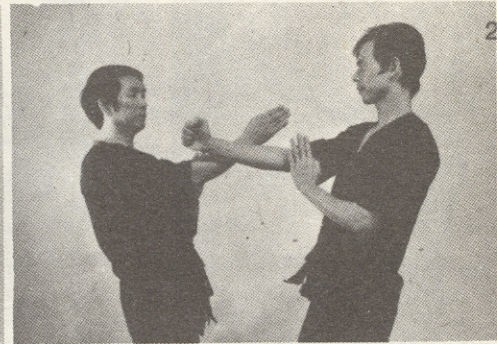
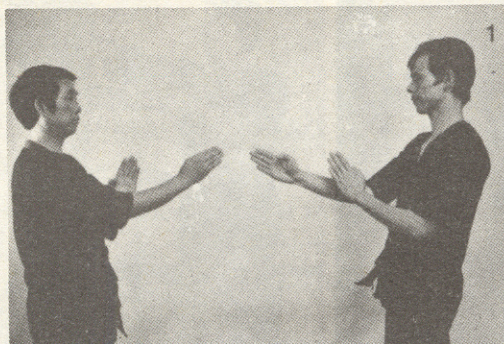
El muñeco de madera del sistema Wing Tsun (llamado erróneamente como wooden dummy, ya que estas dos palabras no son chinas sino inglesas, wooden: madera, dummy: muñeco) se encuentra en la etapa final y sirve para practicar todas las técnicas aprendidas anteriormente de mano vacía y de pierna.

Paradójicamente, mientras que

APLICACION PRACTICA DEL MOVIMIENTO DEL MUÑECO

1. Ambos en guardia.
2. El boxeador de la derecha ataca con directo derecho. El boxeador de la izquierda contiene el ataque con la mano Man-Sau.
3. Contención del ataque y contraataque de palma.

4. Agarre con la mano derecha en Lap-Sau y estirón, a la vez que se sujeta la nuca.
5. Doble empujón por el brazo y por la nuca.
6. Preparación de puñetazo.
7. El puño asciende y...
8. Impacto en la garganta o tráquea.



otros estilos tenían su trabajo de Chi-sao ordenado a modo de forma de pareja y en Wing Tsun no, otros estilos de Gung Fu no tienen una forma ordenada de aplicar sus movimientos sobre el muñeco de madera y en cambio el sistema Wing Tsun sí tiene una forma ordenada y progresiva de trabajar el muñeco. Al igual que ocurría con Bil-jee, las técnicas de trabajo con el muñeco estuvieron protegidas durante siglos y no fueron mostradas hasta muy recientemente. En Hong Kong (y ciñéndome a la rama de Yip Man) el muñeco fue enseñado a William Chong, en este siglo, y a otros estudiantes, siempre bajo el mismo velo de secreto.

¿Es realmente efectiva la práctica con el muñeco Mok Yang Chong?...

Sí. El muñeco sirve para aplicar las técnicas aprendidas sobre un enemigo —si no real— muy duro, un enemigo que tiene los brazos y la pierna más duros que el hueso, la carne y la piel. Pero como en todas las facetas del Gung Fu, el muñeco tiene su parte positiva y su parte negativa. La parte positiva es un tremendo endurecimiento que da al practicante, la parte negativa es que de no seguir un tratamiento medicinal antes o después (depende de cada escuela) de la práctica, los brazos pueden resultar seriamente dañados en la vejez. No hace falta pensar mucho para saber el por qué los brazos pueden sufrir lesiones después de largos años de duro entreno contra los brazos y pierna del Mok Yang Chong.

Lo que para mi resulta tremendamente curioso es la fama que ha adquirido el muñeco del clan Wing Tsun y el desconocimiento que existe de otros muñecos repartidos en numerosos estilos de Gung Fu. Quizá sea porque Bruce Lee utilizaba el muñeco de su clan, el Mok Yang Chong de tres brazos y una pierna...

Muy poca gente sabe que el Mok-Yang-Chong, es decir la forma de mano vacía para trabajarlo, aporta nuevos movimientos al Chi-sao de dos manos. Tendríamos ya entonces Chi-sao de dos manos de Cham-Kiu, de Bil-Jee y Chi-sao doble (o de dos manos) del muñeco.

Poco a poco creo que el lector comenzará a ver que el Wing Tsun no es tan sencillo y que las formas no son solamente tres. La aplicación final del muñeco será el combate. Cuando el oponente sienta el dolor en sus brazos a consecuencia de nuestras defensas, entonces el muñeco habrá sido eficaz, pero si nuestra defensa se realiza pero a cambio recibimos dolor, ello significará que la práctica del muñeco no ha servido y habrá que seguir practicando.

Otros sistemas de Gung Fu poseen más de un muñeco, en nuestro clan sólo tenemos uno ya que éste está estudiado exactamente para aplicar todas las teorías del sistema. Otro muñeco giratorio con más brazos y con otras teorías de trabajo podría ser útil pero no necesario para la práctica de los movimientos del Clan Wing Tsun.



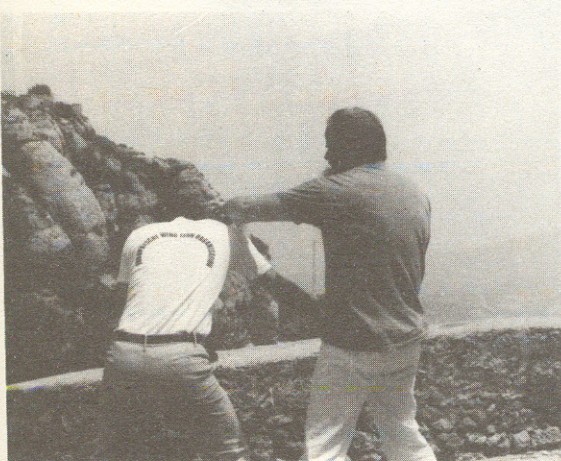
El puñetazo frontal aparece tanto en la primera como en la segunda forma de Wing Tsun. En la segunda forma Cham-Kiu el puñetazo se dispara desde la posición Ye Chi Kun Yenng Mah, y luego también desde la posición girada hacia el lado (variante de la anterior) tal y como se muestra en la foto.

APLICACIONES PRACTICAS DEL SISTEMA WING TSUN KUEN

EJERCICIO 1.º



- A) El atacante a la izquierda en guardia alta. El defensor en guardia tradicional del estilo Wing Tsun (denominada Bi-Jong). Mano izquierda en "Man Sau" y derecha en "Wu-Sau".
- B) Ataque de directo derecho por el atacante. Bloqueo de mano Bong-Sau (Man-Sau ha pasado a Bong-Sau). Mientras la mano Wu-Sau permanece atrás reforzando la defensa.
- C) Wu-Sau (la mano de atrás) se convierte en Lap-Sau, es decir, agarra la mano del atacante y estira hacia abajo, por lo que el atacante pierde el equilibrio. Al mismo tiempo ataque de palma a su rostro con la mano derecha.

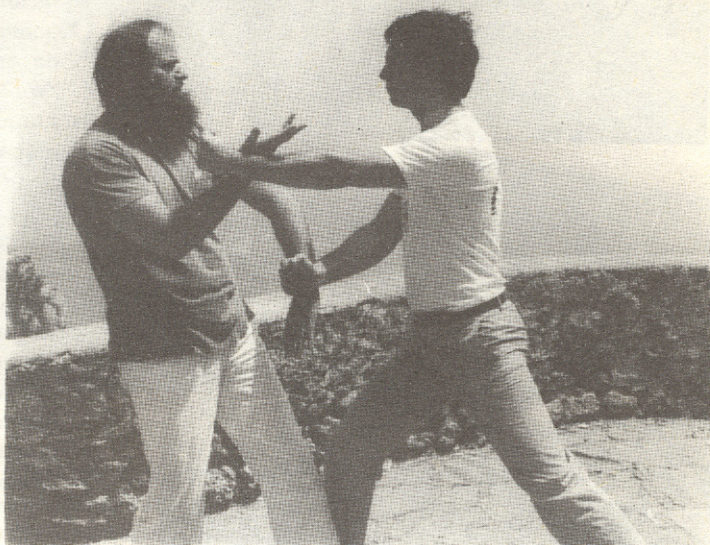


EJERCICIO 2.º

A) Ataque de Si-fu Prat, en posición Chin-wu-mah, con doble puñetazo. A la vez el Si-Kung Kernspecht bloquea el ataque con movimientos de mano simultáneo "Kwan-

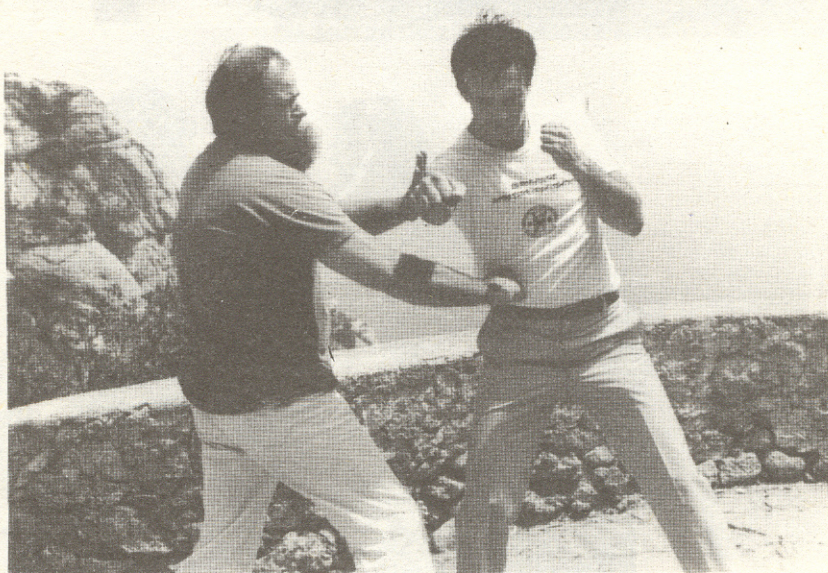
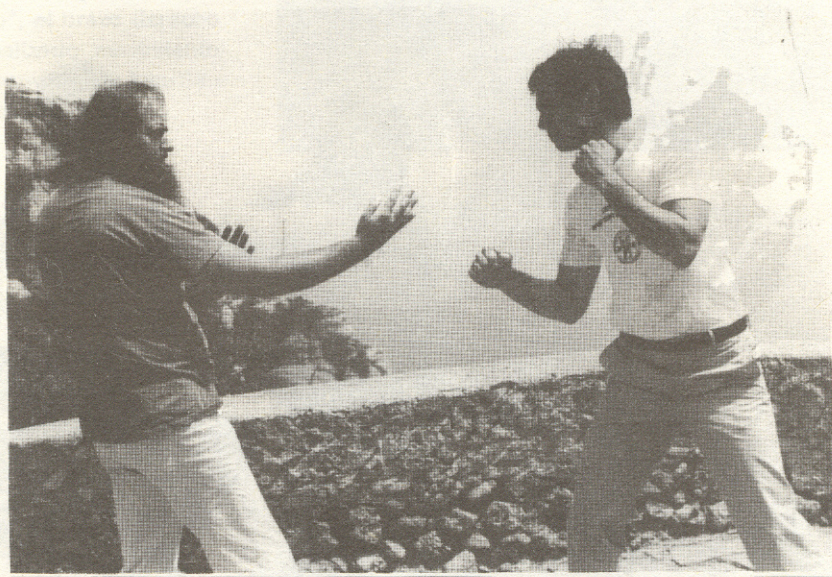
Sau (Bong-Sau izquierdo y Tan-Sau derecho).

B) A continuación Kwan-Sau pasa a doble ataque de palma abierta Pai-Po, el cual causará daño interior o Nei-seong.

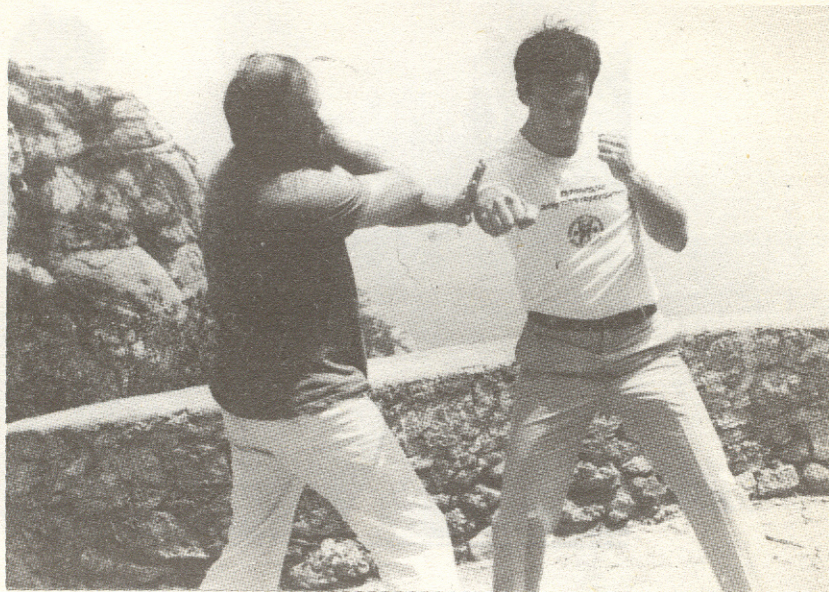


EJERCICIO 3.º

- A) Ambos artistas marciales permanecen en guardia.
- B) Ataque directo de José M.ª Prat con brazo derecho. Si-Kung Kernspecht bloquea el ataque con Pak-Sau izquierdo, a la vez que contrataca con gancho derecho a la zona media del atacante.

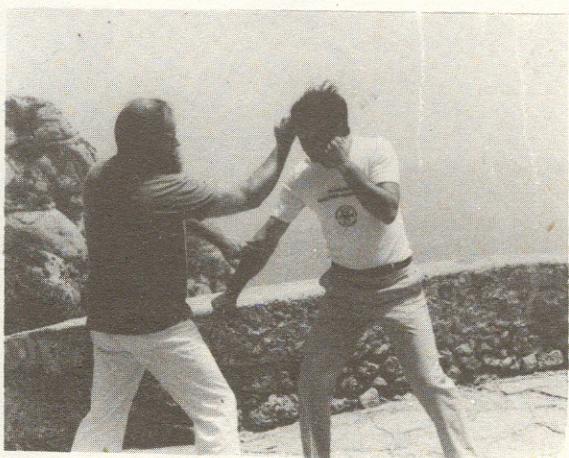
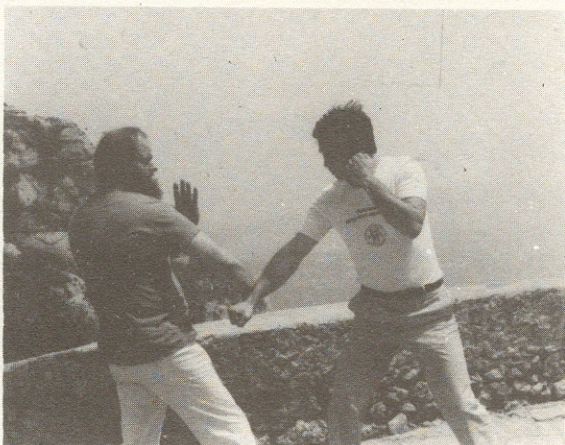
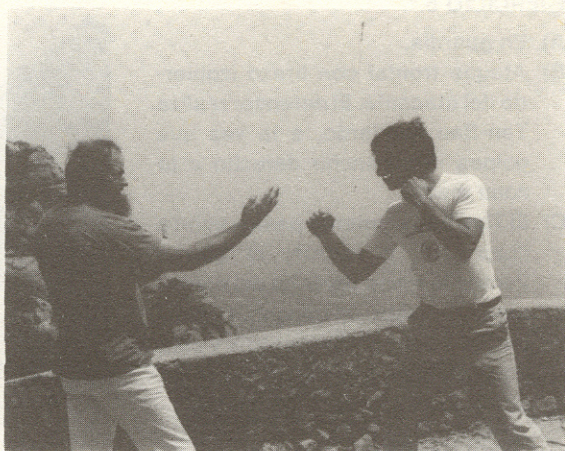


- C) Rápidamente, y mientras continúa el chequeo, levanta su mano derecha hacia arriba, para tomar impulso y...
- D) Golpe circular al rostro del atacante, golpe de Kua-Sau.



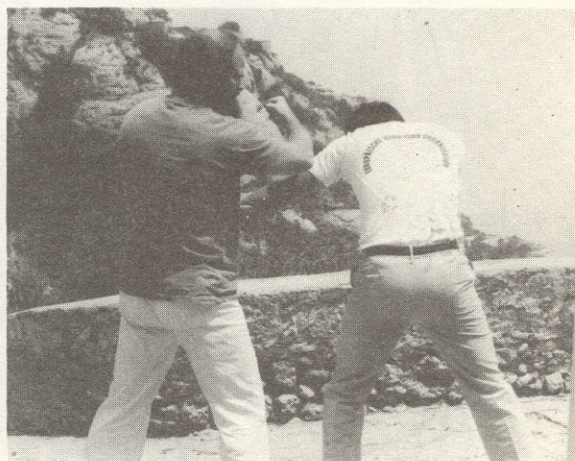
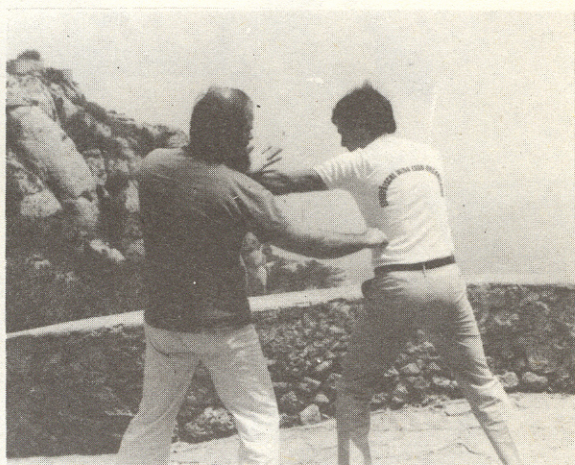
EJERCICIO 4.º

- A) En guardia.**
- B) El autor ataca con directo derecho a la zona baja de Kernspecht. Este lanza una defensa Gaun-Sau derecha. Mientras su mano izquierda permanece en Wu-Sau.**
- C) Wu-Sau izquierdo pasa a Pak-Sau, y sostiene el brazo del atacante. Mientras o quizá mejor dicho "al mismo tiempo", el brazo derecho que había realizado movimiento Gaun-Sau se convierte en Kua-Sau a la cabeza del atacante.**

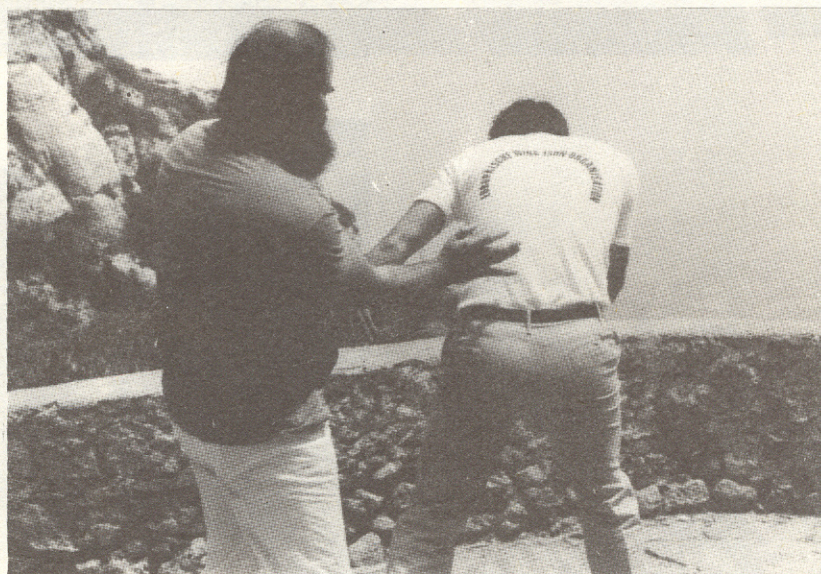


EJERCICIO 5.º

- A) En guardia.
- B) Ataque frontal con brazo izquierdo del atacante. El defensor realiza Tan-Sau izquierdo, a la vez que golpea con gancho derecho a la zona media.
- C) El Tan-Sau izquierdo pasa a agarre "Lap-Sau" y estirón, al mismo tiempo la mano derecha del defensor que estaba en gancho, asciende hacia arriba y hacia atrás y baja golpeando en Kua-Sau a la cabeza del atacante.



- D) Después de Kua-Sau la mano vuelve a bajar y se convierte en Gaun-Sau que empujará el brazo del agresor hacia afuera. Al mismo tiempo golpea al rostro del atacante con puñetazo izquierdo.
- E) El brazo izquierdo (que era un puñetazo) bajará en Noy-Bong, y la mano derecha golpeará en forma de palma al riñón.



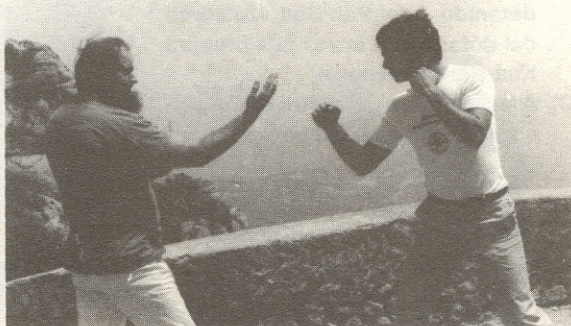
EJERCICIO 6.º

- A) Ambos en guardia.
- B) Ataque de José M.ª Prat con directo frontal a la zona baja de Keith R. Kernspecht. Este defiende con defensa baja Gaun-Sau y contrataca con puñetazo izquierdo frontal a la cabeza del atacante.
- C) Ataque final de Kernspecht con la rodilla izquierdã, al mismo tiempo ejecuta chequeo con su mano izquierda para evitar cualquier riesgo.



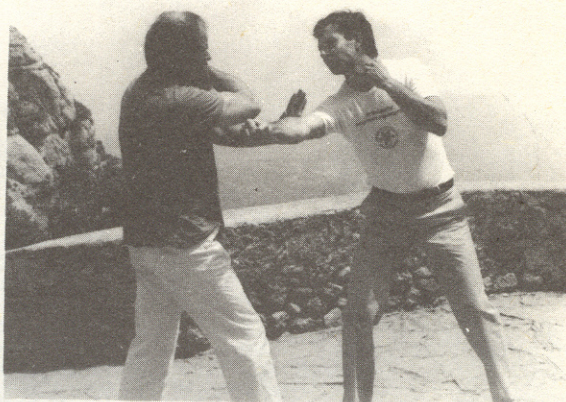
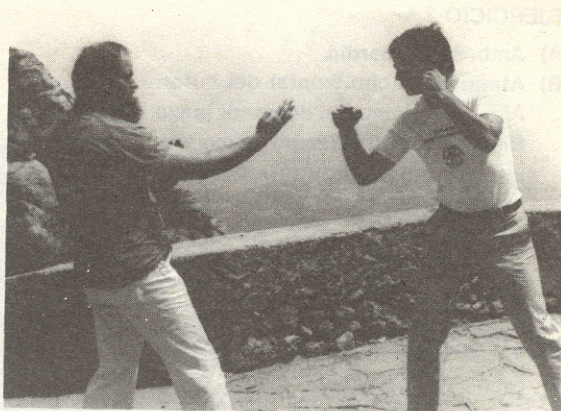
EJERCICIO 7.º

- A) Ambos en guardia.
- B) Ataque derecho frontal del autor. Al mismo tiempo el defensor lanza Bil-Jee que lo utilizará como defensa/ataque (movimiento muy característico del sistema Wing Tsun).
- C) Bil-Jee se convertirá (una vez efectuada la defensa y ataque a los ojos) en agarre "Lap-Sau" y estirón hacia abajo. Después Kua-Sau al rostro del agresor.



EJERCICIO 8.º

- A) Ambos en guardia.
- B) Ataque frontal derecho, el cual es detenido con Pak-Sau izquierdo del defensor. A la vez que prepara Kua-Sau derecho.
- C) Ataque sobre el rostro del agresor con Kua-Sau izquierdo.





1.º Estage de Wing Tsun en Málaga el año 1982 en el gimnasio Brieva. 2.º El autor, el cuarto por la derecha, arriba, con el Si-fu Kernspecht y los instructores alemanes de Wing Tsun.

¡LIBROS TECNICOS DE DEPORTE AL ALCANCE DE TODOS!

Taekwon Do: Entreno posiciones y katas obligatorias.

Hapkido: Defensa personal coreana, palo largo y corto.

Armas antiguas orientales: Las 20 más características.

Nunchaku práctico: Autodefensa contra armas.

El Tonfa: Bloqueos ataques, kata Yaruwa Tonfa jitsu.

El Sai: Posiciones, defensas, ataques y contraataques.

El Bo: Técnicas del manejo del palo largo.

Judo técnicas para la competición: Tachi y Ne Waza.

Karate-Taekwon Do: Técnicas para la competición.

* * *

KATAS DE KARATE

Kata Tekki Shodan

Kata Bassai Dai

Kata Bassai Sho

Kata Hangetsu

Kata Kanku Dai

Kata Kanku Sho

Kata Jitte

Kata En Pi.

COLECCION ENIGMAS

Coshindo 1.^a parte

Goshindo 2.^a parte

Kung Fu, karate chino

Kung Fu, teoría

Raja Yoga

Tai Chi Chuan

Manejo del Nunchaku

Sociedades secretas

COLECCION DEPORTES

Método de perf. muscular.

La pesca submarina.

Gimnasia en el hogar.

Practique atletismo.

Nadar es muy fácil.

Lucha libre y grecorromana.

Preparación física adaptada al fútbol.

Preparación física adaptada al boxeo.

Culturismo, mejoramiento de la condición física.

Tratamiento de la columna vertebral: cómo crecer a cualquier edad.

Ejercicio y régimen.

El arte de relajarse.

Practique Yoga.

Judo Nage No Kata.

* * *

No deje de leer cada mes

EL BUDOKA REVISTA DE LAS ARTES MARCIALES

Exclusivamente dedicada a las diversas técnicas de las artes marciales: Judo, Karate, Aikido, Ju-Jitsu, Taekwon Do, Kung Fu, etc.

Pedidos a: Editorial Alas. Apartado 36.274 Barcelona.

